各種健康診断のお知らせ

保健センター ☎（93）8300

保健センターでは、左記のとおり検診を実施します。ご自身の健康チェックを1年に1回行いましょう。胸部レントゲンは結核をはじめとする肺の病気を早期に発見することができます。

事業名	対象者	日　時	定　員	一部負担金
胸部レントゲン（結核・肺がん検診）	40歳以上の方	6月28日（木）午前9時～12時 6月29日（金）午前9時～12時 6月29日（金）午後1時～4時 6月30日（土）午後1時～4時	700名（先着順）	200円
さわやか健診（血液検査・身体計測等）	受診機会のない20～39歳の方	6月30日（土）午前9時～11時	100名（先着順）	1,000円
骨検診	20歳以上の方	6月29日（金）午後1時～4時 6月30日（土）午後1時～4時	200名（先着順）	400円

▼実施場所　保健センター
▼申込み　電話又は保健センター窓口で、午前8時30分から受け付けます。
※職場健診等で、他に健診受診の機会がある方は、お申し込みできません。
※骨検診の受診の目安は5年に1回となっていますので、受診歴等確認のうえお申し込みください。
※次の方は、一部負担金が免除されます。
①後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方
②町民税非課税世帯の方
③生活保護世帯の方
なお、65歳以上の方は胸部レントゲンが無料となります。

「春の歯と口の健康センター」を開催します

犬山扶桑歯科医師会
保健センター ☎（93）8300

みなさん、定期的に歯の健診を受けていますか？きちんと歯を磨いているつもりでも、知らない間にむし歯になっていることもあります。特にお子さんの健やかな成長には、健康な歯はとても大切です。この機会にご家族そろってお出かけください。
▼日時　6月3日（日）午前9時～正午
▼場所　扶桑町総合福祉センター
▼内容　歯科健診、フッ素塗布（小学生まで）、口の中の細菌数チェック（定員80名）
▼対象　扶桑町在住の方
※駐車場に限りがありますので、お近くの方は徒歩、自転車でご来場ください。

8020表彰について

犬山扶桑歯科医師会
保健センター ☎（93）8300

「8020表彰者」を募集しています。
▼対象者　80歳以上の方で、現在自分の歯が20本以上ある方
ただし、以前表彰を受けた方は対象外とします。
▼証明　対象者は、歯科医師の証明が必要になりますので、扶桑町・犬山市内の歯科医院で受診し、証明してもらってください。
※かかりつけ医が扶桑町・犬山市以外の医療機関の方は、受診される前に保健センターへご連絡ください。
▼期間　5月31日（木）まで
なお、表彰者は秋頃に「8020表彰式」にて表彰をさせていただきます。対象者へご案内を送りますのでご出席ください。

はちまるくんだより「咬み合わせとバランス感覚」

犬山扶桑歯科医師会

肩こりや頭痛の原因となると言われる「歯の咬み合わせ」が、全身のバランスや運動機能に深くかかわっているという話はご存知でしょうか？例えば入れ歯を入れている方が、入れ歯を外して直立した場合、きちんと入れ歯が入った状態での直立と比べると、ぐらぐらで揺れやすく姿勢が安定しにくいということが分かっています。すべてのスポーツにとって、平衡感覚は欠かせないものです。それを踏まえて、正しい口腔状態を意識するスポーツ選手の方が増えています。例えば、咬み合わせを矯正して大幅にタイムがアップしたマラソン選手がいます。この方は噛み合わせの矯正で、練習後のひざ痛や疲労骨折などの故障が少なくなったといいます。正しく咬める口によって身体の負担のかかり方が変わり、安定した記録が出やすくなったと言えるでしょう。

人が立っている時、約5kgの頭部が最上部にある事は物理的に不安定なので、首やあごの関節の動きは時に重要になります。咬み合わせやあごがずれて頭の位置が少し傾くだけで、全身のバランスはとても悪くなってしまうのです。さらにあごの関節は、体の中でも一番フリーに動きやすい部分で、ここに狂いが生じると内耳（ないじ）にある三半規管の神経系を圧迫し、平衡感覚に支障が出る場合があります。

最近は日常的にスポーツを楽しみ、健康増進をめざす方が増えてきました。長く続けるためには、まず立ち姿勢を安定させけがを防ぐ事が大切になります。折しもスポーツするには心地いい季節です。正しい咬み合わせに注意して全身のバランス感覚を保ち、スポーツを楽しみましょう。

健康・ど・アップ教室のお知らせ

保健センター ☎（93）8300

保健センターではみなさんの健康支援のための「健康・ど・アップ教室」を開催します。この機会にご自身の健康について一緒に考えてみませんか。将来の健康を手に入れるチャンスです。ぜひご参加ください。
※会場準備のため、事前に保健センターへお申し込みください。
▼内容
汗を流してストレス解消♪　ボクシングエアロ・リラクゼーション教室
▼日時　5月30日（水）、6月8日（金）
6月22日（金）
○受付：午前9時45分～
○教室：午前10時～11時30分
▼場所　保健センター
▼持ち物　運動のできる服装、水分、タオル、室内用運動靴
▼対象　60歳以上
▼定員　各20名（先着順）
▼申込み　受付中

血液サラサラ教室のお知らせ

保健センター ☎（93）8300

血糖値やコレステロール、中性脂肪が高めの状態が長く続くと血管の老化が早まると言われています。扶桑町は県内で血糖値が高めの人が多い市町の一つです。元気で長生きする秘訣は血管を若く保つことです。

これから5年後、10年後のあなたが健康であり続けるために、血液サラサラ教室で学んでみませんか？
※4回シリーズの教室です。4回通してご参加ください。
▼申込み　5月1日（火）から電話または保健センター窓口で受け付けます。
※会場準備のため、事前に保健センターへお申し込みください。

内　容	日　程	場　所	時　間	定員
〈運動編〉楽しく運動してみよう！ポールウォーキング	6月13日（水）	総合体育館	【受付】午後1時15分～ 【教室】午後1時30分～3時30分（7月3日、23日のみ午後3時終了）	20名（先着順）
〈栄養編〉私の食事、適量はどれくらい？	7月3日（火）	保健センター		
〈栄養編〉こんな工夫ができるんだ！食事メニューの紹介と試食	7月23日（月）	保健センター		
〈運動編〉時間は無い。でも脂肪燃焼！隙間運動	8月3日（金）	保健センター		

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種のお知らせ

保健センター ☎（93）8300

高齢者の肺炎球菌ワクチン予防接種が定期予防接種になり、平成30年度の対象者は、次の生年月日の方で**過去に接種をしたことがない方**です。対象者には**6月下旬**に保健センターから予防接種予診票等を通知します。

肺炎球菌ワクチン予防接種とは、肺炎の中でも最も多い原因となる「肺炎球菌による肺炎」を防ぐワクチンです。肺炎は高齢になるほど重症化しやすく、死亡率も高くなります。このワクチンによってすべての肺炎を予防することはできませんが、肺炎にかかった場合でも重症化を防ぐことができるとされています。
▼実施期間　4月1日（日）から平成31年3月31日（日）まで
※対象者には**6月下旬**に通知します。
通知前に接種希望の方は、保健センターにご連絡ください。
▼費用　2，000円
（医療機関の窓口でお支払いください。）
▼実施場所　扶桑町・大口町・江南市・犬山市委託医療機関
※他市町村で接種を希望される方は、保健センターへご連絡ください。
※過去に接種したことがある方、及び対象者の生年月日にあてはまらない方のうち75歳以上で接種を希望される方は助成の制度があります。事前申請が必要ですので保健センターへご相談ください。（ただし、過去に助成の制度を利用したことがある方を除きます。）

平成30年度の対象者

生年月日
昭和28年4月2日から昭和29年4月1日生まれの方
昭和23年4月2日から昭和24年4月1日生まれの方
昭和18年4月2日から昭和19年4月1日生まれの方
昭和13年4月2日から昭和14年4月1日生まれの方
昭和 8 年4月2日から昭和 9 年4月1日生まれの方
昭和 3 年4月2日から昭和 4 年4月1日生まれの方
大正12年4月2日から大正13年4月1日生まれの方
大正 7 年4月2日から大正 8 年4月1日生まれの方

接種日当日に60歳から64歳までの方で、心臓・腎臓・呼吸器に重い病気（身体障害者手帳1級程度）のある方、またはヒト免疫不全ウイルスによる機能障害（身体障害者手帳1級程度）のある方も対象になります。